

2月給食だより

令和7年1月31日 西目中学校
献立は、変更になる場合があります。



立春・立夏・立秋・立冬の前日を節分と呼ぶため、節分は1年に4回あります。しかし、昔の人は冬から春へと変わる立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が、特別な行事として現在に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。みなさんのお家では、何を使って豆まきをしているでしょうか？



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん いわしの三平煮 のりあえ みそ汁 節分福豆 牛乳	ごはん 春巻き おかかあえ みそ汁 牛乳	タンメン 元気サラダ 牛乳	豚丼 中華スープ 牛乳	コッペパン 県産ウインナー ミートソースパンネ 野菜スープ 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん さけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	建国記念の日	五目うどん コーンサラダ 牛乳	キムタクチャーハン わかめスープ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 豚肉と野菜のみそ炒め つみれ汁 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
そばろ丼 みそ汁 牛乳	ごはん 肉団子 ごま酢あえ みそけんちん汁 牛乳	カレーラーメン チキンサラダ 豆乳プリンタルト 牛乳	ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 みそ汁 牛乳	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ 県産肉団子のスープ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(木)
天皇誕生日の 振替休日	ごはん ポークハムカツ ピリ辛もやし みそ汁 牛乳	あんかけうどん 厚揚げのみそ炒め 牛乳	きのこことツナの バターごはん 豆腐とキャベツのスープ 牛乳	トマトハヤシライス フルーツポンチ 牛乳

感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、免疫機能が低下し、体調を崩しやすくなります。免疫機能を高めるためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけて、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。適度な運動は、ストレス発散や睡眠の質の向上にも役立ちますよ。

今年度も残り2ヶ月となりました。体調を整え、最後まで元気に学校生活を送ることができると良いですね。



風邪のときの食事



予防を意識した生活を送っていても、風邪を引いてしまう場合がありますよね。そんな時は、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は、消化の良い物を選びましょう。吐き気があって食事があまり食べられない時は、脱水症状を起さないように、水分補給をしっかりと行うことが大切です。

おすすめ食材

